Lịch tập tăng cân giúp thân hình từ 52kg thành cơ bụng 6 múi

Câu chuyện thành công từ một chàng trai 9x đã áp dụng theo lịch tập tăng cân và dinh dưỡng tăng cân đúng cách. Các bạn tham khảo nhé!

Trước khi sở hữu thân hình vạm vỡ, khỏe mạnh, Nguyễn Duy Kiên (sinh năm 1994) từng nặng 52 kg, cơ thể gầy yếu và thường xuyên ốm vặt. 9X này cho biết, để có thể tăng 20 kg, sở hữu cơ bụng 6 múi anh tập luyện theo lịch tập tăng cân kiên trì suốt 2 năm.

Với thực đơn 5 bữa mỗi ngày kết hợp cùng *lịch tập tăng cân* thường xuyên, Duy Kiên đã sở hữu cơ bụng 6 múi sau khi tăng 20 kg.



Dưới đây là chia sẻ lịch tập tăng cân của Duy Kiên cùng chúng tôi:

Trước khi tập gym, tôi luôn tự ti vì cơ thể gầy gò. Sau 2 năm tập luyện thường xuyên, tôi đã tăng 20 kg (từ 52 kg lên 72 kg), cơ bụng 6 múi, nam tính.

Lịch tập tăng cân 5 ngày mỗi tuần

Theo tôi, thời gian đầu tập luyện ai cũng sẽ gặp khó khăn, thậm chí cơ thể đang đi xuống. Nếu vượt qua và quyết tâm tập luyện thì sau 3 tháng, cơ thể bạn sẽ có thay đổi rõ rệt hơn. Muốn cơ bắp nhanh phát triển, trước hết bạn nên tìm hiểu kỹ về thể trạng của mình để có phương pháp tập luyện phù hợp.



Duy Kiên trước và sau khi tăng cân.

Bên cạnh đó, bạn cũng nên lưu ý về kỹ thuật và cường độ tập. Thiếu kiến thức khi tập là một trong những nguyên nhân phổ biến gây chấn thương. Điều đó có thể tác động tới nhiều bộ phận của cơ thể, gây đau đớn kéo dài và ảnh hưởng đến việc tập luyện.

Khi bị chấn thương, bạn không nên nắn, bóp vùng đau, hãy gặp bác sĩ để kiểm tra và hạn chế vận động trong vài tuần.

> Lưu ý, bạn nên khởi động kỹ trước khi tập. Cách này giúp làm nóng các cơ, chân tay linh hoạt hơn. Trong quá trình tập nếu bị đau bất cứ bộ phận nào cũng cần dừng lại và chườm đá vào vết thương để giảm đau.

Tôi tập luyện 5/tuần, với lịch tập tăng cân như sau:

- Thứ 2: Ngực - bụng
- Thứ 3: Lưng - xô - tay trước
- Thứ 4: Cardio
- Thứ 5: Vai - tay sau
- Thứ 6: Chân - mông
- Thứ 7: Tay trước - tay sau - bụng
- Chủ nhật: Cardio

Mỗi bữa ăn cách nhau 3-4 tiếng

Quan trọng nhất là chế độ dinh dưỡng, tôi chia thực đơn của mình thành 5 bữa/ngày, thay đổi linh hoạt để tạo hứng thú khi ăn uống. Mỗi bữa tôi sử dụng cách nhau từ 3-4 tiếng. Tôi cố gắng bổ sung đầy đủ các chất như đạm, chất béo, tinh bột, vitamin và khoáng chất.

9X áp dụng thực đơn tăng cân 5 bữa/ngày.

Theo tôi, bữa sáng và bữa ăn sau tập rất cần thiết, bạn không nên bỏ qua. Hai bữa này nên ăn đầy đủ vì đây là thời điểm cơ thể cần cung cấp nhiều dinh dưỡng.Hơn thế, bạn cũng nên uống nhiều nước mỗi ngày. Uống nước sẽ giúp loại bỏ các chất thừa cũng như độc tố ra khỏi cơ thể. Khi bạn uống đủ nước, các độc tố còn được loại bỏ ra khỏi cơ thể qua việc tiết mồ hôi.

Uống nhiều nước sẽ giúp ngăn ngừa chuột rút cơ bắp và bôi trơn các khớp xương trong cơ thể. Ngoài ra, khi bạn uống nước, bạn có thể tập thể dục lâu hơn, mạnh mẽ hơn mà không cảm thấy mệt mỏi.

Thực đơn mẫu trong 1 ngày của tôi:

- Bữa 1: 200g thịt bò thăn + 1 bát cơm + 1 rau
- Bữa 2: 200g ức gà + 100g khoai lang + 1 cốc sữa tươi
- Bữa 3: 2 quả trứng + 100g ức gà +1 cốc sinh tố hoa quả (ít đường) + 1 quả chuối
- Bữa 4 (sau tập): 200g cá bể (cá thu, cá ngừ, cá hồi) + 1 bát cơm + 1 rau
- Bữa 5 (trước khi ngủ): 200g ức gà +1 cốc sữa tươi

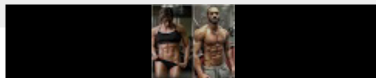
Với những chia sẻ về thực đơn tăng cân và các bài tập theo *lịch tập tăng cân* của chàng trai 9x thì các bạn đã có thêm khá nhiều kiến thức thể hình và động lực tập luyện.

Chúc các bạn thành công!

X E M N H I Ề U N H Ấ T



Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử



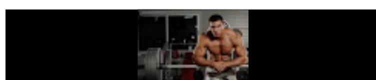
Straight Leg Center Tap Right
hó đến nỗi không thể nào đạt được cả, bạn có…

- 6 bài tập Yoga chữa viêm xoang đơn giản hiệu quả ngay tại nhà
  Xoang mũi bị nghẹt thường gây nghẹt mũi, đau đầu và thỉnh thoảng làm bạn cảm thấy khó thở….

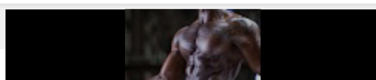


nhất chỉ 5 phút mỗi ngày
nhanh để đi chơi biển tháng sau? Bạn cần tìm 1 lộ…

- nàng lười
  Cách làm tóc nhanh và đẹp dưới đây chắc chắn sẽ làm bạn gái thích thú bởi cách làm…

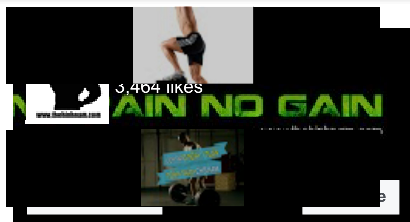


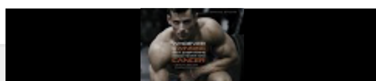
ềm rạng rỡ
chóng sở hữu làn da trắng sáng, ngăn ngừa các tác…



6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

P A G E







Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Trang chủ **Hỏi đáp thể hình**

Sitemap **Liên hệ**

Subscribe Newsletter

Email address... Submit

-->